## 🗸 災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、 血圧の上昇や持病悪化の可能性があります。自分の身体に配慮した食料 や持ち物を備えて避難をします。

持ち出し品の優先順位をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

- □水(3日分) 目安はI人I日3L
- □食料(3日分)

ご飯(アルファ米)、レトルト食品、 野菜ジュース、エネルギーバーなど

- □皿・割りばし・コップ
- □衣服・下着
- □紐なしの靴・靴下
- □タオル

衣服やタオルなどの布製品は 圧縮しておくと便利!

- □懐中電灯
- ロラジオ
- □携帯電話 (充電器・モバイルバッテリー)
- □歯ブラシ
- □ティッシュ・ウエットティッシュ
- □絆創膏
- □洗面用品
- □簡易トイレ

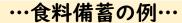


- □汗拭きシート
- □ブランケット
- □カイロ
- □貴重品

すぐ持ち出せるように準備



□お薬手帳



- ・水
- ・アルファ米
- ・インスタント麺
- ・レトルト食品
- ・カップスープ
- ・缶詰
- ・野菜ジュース
- •栄養補助食品
- ・甘い菓子











### ★ローリングストック法★

日常食品の買い置きで、常に一定量をストック

- □備える …食品を備蓄
- ②食べる …賞味期限の古いものから食べる
- ③補充する…食品を買い足す

## 「もしも」のときのために

避難所に3日分 自宅に7日分

# 備えよう、災害食。

~持病がある方の備え~

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスによって、 血圧が上がりやすくなったり、持病が悪化したりする可能性があります。 自分の身体に配慮した食料の備蓄をしましょう。

## 2食料

毎日の水分補給だけでなく、 料理などにも使用

**①水** 

目安は3L×3日分=9L



長期保存できるごはんやおかず、 甘い菓子などを用意 目安は3食×3日分

- ♦ 主食となるもの ♦
- ・ご飯:9食
- ・乾パン: | 缶
- ・さつまいも:5本
- ・インスタント麺:3食



粉末やソースを3割残すと 減塩になります!

### ♦ おかずとなるもの ♦

- ・レトルト食品:3食
- ・カップスープ:3食
- •缶詰:3食
- 乾物



### ♦その他♦

- ・野菜ジュース:3本
- •栄養補助食品

(ゼリー・エネルギーバー等)







## ❸その他(お薬)

持病のお薬は すぐに持ち出せるように お薬手帳も忘れずに

